



CYCLING TOUR

TRAININGSPLAN TEIL 3 - noch 50 Tage

für Einsteiger
zur Vorbereitung auf die
Tälerrunde (55 km)

mit Rückenwind von:



iqathletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT

www.iq-athletik.de/cycling-tour

Dieser Trainingsplan versteht sich als Orientierungsgrundlage. Er enthält bis zu drei Trainingseinheiten je Woche und ist an die individuellen Voraussetzungen und Besonderheiten anzupassen. Wichtig: Falls es Vorerkrankungen gibt, beachte bitte unbedingt die Hinweise deines Arztes und lasse dich im Zweifel vor Trainingsbeginn gründlich durchchecken.



WOCHE 16



Intervalltraining:
10-20 Min. aufwärmen, dann
5 x 5 Min. im „GA2“-Bereich
fahren, dazwischen 5 Min.
locker pedalieren, 10-20 Min.
ausrollen



1,5 bis 2 Stunden im
„GA1 kurz“-Bereich locker
Rad fahren, dabei optional
alle 10 Min. für 1 Min. im
maximal möglichen
Tempo (SB) fahren



1,5 bis 2,5 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich locker
Rad fahren

» IQ TRAINERTIPP

Wer seit Beginn des Trainingsplans mit dabei ist und bisher alle Einheiten fleißig umgesetzt hat, dürfte in dieser Woche auch etwas kürzer treten. Wer bisher vor allem aus zeitlichen Gründen nicht alles geschafft hat, kann wie geplant trainieren. Neueinsteiger mit einer kleineren Grundlage können mit den Minimalvorgaben einsteigen.

WOCHE 17



Intervalltraining:
10-20 Min. aufwärmen, dann
8 x 3 Min. im „EB“-Bereich
fahren, dazwischen 3 Min.
locker pedalieren, 10-20 Min.
ausrollen



Fahrtspiel über 2 Stunden:
dabei etwa 80 Min. im
„GA1“- und 40 Min. im
„GA2“-Bereich fahren



2 bis 2,5 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich locker
Rad fahren

» IQ TRAINERTIPP

Anstatt einer intensiven Intervalleinheit wäre in dieser oder der nächsten Woche auch eine alternative Belastung in Form eines kleinen Rennens, einer intensiven Gruppen- oder Radtourenfahrt möglich. Dabei lässt sich sehr gut das Fahren in einer Gruppe trainieren.

WOCHE 18



Intervalltraining:
10-20 Min. aufwärmen,
dann 10 x 3 Min. im „EB“-
Bereich fahren, dazwischen
3 Min. locker pedalieren,
10-20 Min. ausrollen



Fahrtspiel über 1,5 Stunden:
dabei 60 Min. im GA1- und
30 Min. im „GA2“-Bereich
fahren sowie zusätzlich
3 mal 1 Min. im maximal
möglichen Tempo fahren



2,5 bis 3 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich locker
Rad fahren

» IQ TRAINERTIPP

**AUSDAUER WIRD
FRÜHER ODER
SPÄTER BELOHNT -
MEISTENS SPÄTER.**

WOCHE 19



Entlastungswoche
mit reduziertem
Trainingsumfang und
optionalen,
regenerativen
Belastungen



Fahrtspiel über 40 Min.:
dabei ca. 35 Min. im
„GA1“-Bereich und 5 Min.
im „GA2“-Bereich fahren



1 bis 2 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich locker
Rad fahren

» IQ TRAINERTIPP

Entlastungswoche!
Eine gute Gelegenheit, das Rad in die Werkstatt zu bringen, damit in der abschließenden Trainingsphase und im Rennen alles rund läuft!



WOCHE 20



Intervalltraining:
10-20 Min. aufwärmen, dann
6 x 5 Min. im „EB“-Bereich
fahren, dazwischen 3 Min.
locker pedalisieren, 10-20 Min.
ausrollen



Fahrtspiel über 2,5 Stunden:
dabei etwa 90 Min.
im „GA1“- und 60 Min.
im „GA2“-Bereich fahren



2 bis 3 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich locker
Rad fahren

» IQ TRAINERTIPP

Jetzt gilt's! Der finale Trainingsblock steht an. Jeder Trainingskilometer zählt und es darf auch mal weh tun. Es ist zu empfehlen, spätestens ab jetzt, in intensiven und langen Einheiten viel Energie in Form der geplanten Rennverpflegung aufzunehmen.

WOCHE 21



Intervalltraining:
10-20 Min. aufwärmen, dann
8 x 5 Min. im „EB“-Bereich
fahren, dazwischen 3 Min.
locker pedalisieren, 10-20 Min.
ausrollen



Fahrtspiel über 2 Stunden:
dabei 60 Min. im „GA1“- und
60 Min. im „GA2“ Bereich
fahren sowie zusätzlich
6 mal 1 Min. im maximal
möglichen Tempo fahren



2 bis 3 Stunden im
„GA1 lang“-Bereich locker
Rad fahren

» IQ TRAINERTIPP

Nun ist das Rennen nicht mehr fern. Spätestens jetzt sollte das Rad noch einmal durchgecheckt werden und abgenutzte Teile, vor allem Bremsen, Reifen und Schuhplatten, bei Bedarf ausgetauscht werden.

WOCHE 22



4-5 Tage vor dem
Rennen 60-90Min.
Locker Radfahren und
darin 5 Tempointervalle
im „GA2“-Bereich zu
je 2 Min. einbauen



1-2 Tage vor dem
Rennen 30-60 Min. locker
Radfahren und darin
5 kurze Tempointervalle
im „EB“-Bereich zu je
20-30 Sekunden einbauen



Sonntag: **Race Day!**



» IQ TRAINERTIPP

In der Rennwoche sollte kein hartes Training mehr stattfinden. Jetzt müssen alle Kräfte für den Sonntag gebündelt werden. Damit der Körper nicht komplett runterfährt, halten zwei kurze Ausfahrten die Beine in Schwung!

Das ganze iQ athletic wünscht allen Starterinnen und Startern viel Erfolg und Freude!

WOCHE 23



1-2 Tage nach dem
Rennen 30-60 Min. im
"GA1 lang"-Bereich
locker Rad fahren



5-7 Tage nach dem
Rennen 45-90 Min. im
"GA1 lang"-Bereich locker
Rad fahren

» IQ TRAINERTIPP

Nach dem Rennen ist vor dem Rennen! Zwei kurze Ausfahrten helfen bei der Regeneration und der Körper bleibt in Schwung, damit der in den letzten Wochen mühsam erarbeitete Trainingsrhythmus nicht wieder verloren geht. Keep on Riding!



CYCLING TOUR

**VIEL ERFOLG
UND FREUDE!**



www.iq-athletik.de/cycling-tour



Trainingsbereiche im Ausdauertraining

Für ein effektives und erfolgreiches Training ist es notwendig, dass im richtigen Trainingsbereich trainiert wird. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Definitionen und das Ziel einzelner Trainingsbereiche.



| Trainingsbereiche | Kompensationsbereich (KB) | Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang) | Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz) | Grundlagenausdauer 2 (GA2) | Entwicklungsbereich (EB) | Spitzenbereich (SB) |
|--|--|---|---|---|--|---|
| Ziel | Beschleunigen der Regeneration | Ökonomisieren der Grundlagenausdauer | Ökonomisieren und Stabilisieren der Grundlagenausdauer | Ausprägen der Grundlagenausdauer | Leistung ausprägen und Entwickeln der Wettkampfausdauer | Entwickeln der Wettkampfausdauer und „Rennhärte“ |
| Trainingsbelastung/ Gefühl | Herzfrequenz und Atmung sind nur gering erhöht; keine Anstrengung; dauerhaftes Unterhalten mit Trainingspartnern ist während der Belastung problemlos möglich; dient nur der Erholung, wenn die Trainingsdauer kurz bleibt | Leichter Anstieg von Herzfrequenz und Atmung; geringe Belastung, die gefühlt über Stunden erbracht werden kann; Unterhalten in ganzen Sätzen ist problemlos möglich | Herzfrequenz und Atmung sind beschleunigt; das Tempo liegt über dem Bereich der Grundlagenausdauer 1 lang; mäßige Belastung, um das Tempo aufrecht halten zu können; Unterhalten in ganzen Sätzen ist möglich | Herzfrequenz und Atmung sind stark beschleunigt; es ist Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; Unterhalten fällt schwer | Herzfrequenz und Atmung sind fast maximal beschleunigt; es ist eine hohe Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können; es können maximal einzelne Worte ausgerufen werden | Herzfrequenz und Atmung sind maximal beschleunigt; es ist die maximale Anstrengung und Willen erforderlich, um das Tempo halten zu können; Sprechen ist nicht möglich In diesem Bereich sollten nur absolut gesunde Sportler trainieren! |
| Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz* | ca. 50-60 % | ca. 50-65 % | ca. 65-75 % | ca. 75-85 % | ca. 85-90 % | ca. 90-100 % |

***HINWEIS: Die Herzfrequenz ist so individuell wie der Daumenabdruck!** Erst durch eine Leistungsdiagnostik lassen sich die Trainingsbereiche ermitteln, die individuell den größten Trainingserfolg ermöglichen. Dies gilt sowohl für ein maximales Ausprägen der Ausdauerleistung als auch für ein gezieltes Fettstoffwechseltraining.

iq TIPP: Was eine Leistungsdiagnostik alles bringt und warum diese gerade auch für Einsteiger so wertvoll ist, erfährst du im iq Wissensspeicher unter www.iq-athletik.de >>>

Tipps für Radsportlerinnen und Radsportler



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>



mehr erfahren >>>

OPTIMAL FÜR DIENST- UND JOBRÄDER!

Tipp für Firmen: Ergonomie-Bikefitting für Jobräder vor Ort im Unternehmen >>>

AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS SPÄTER

**iQ athletik wünscht allen Starterinnen und Startern
bei der Cycling Tour viel Erfolg und Freude!**

Mit iQ athletik holst du das Maximale aus deiner verfügbaren Trainingszeit heraus und trainierst gesund.

Profitiere jetzt von **Leistungsdiagnostik**, **Trainingsplanung**, **Fahrrad-Kaufberatung** und **Bikefitting** auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Für Radsport, Triathlon, Marathon, Fußball, Leichtathletik und viele Sportarten mehr – vom Einsteiger bis zum Profi.

Jetzt mehr erfahren und einfach besser trainieren >>>



Andreas Wagner M.A.
Mitbegründer von iQ athletik, Sportwissen-
schaffler und begeisterter Radfahrer

iQ athletik
INSTITUT ZUR TRAININGSOPTIMIERUNG
FÜR SPORT UND GESUNDHEIT



www.iq-athletik.de